

# Hamburguesas Pequeñas de Puercoespín

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Sandwiches, F-10r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		1 3/4 tazas		3 1/2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mezcle el agua y el arroz en una olla y póngala a hervir. Cúbrala y cocínela hasta que se absorba el agua, por unos 30-40 minutos. Déjelo que esponje. Cúbralo y refrigérelo a 40 ° F.</li> </ol>
Arroz, grano largo, normal, seco	4 3/4 oz	3/4 tazas	9 1/2 oz	1 1/2 tazas	
Aceite de canola		1 cda		2 cda	<ol style="list-style-type: none"> <li>Caliente el aceite. Sofría las cebollas, el apio y el ajo de 5 a 7 minutos o hasta que estén blandos. Cúbralos y refrigérelos. Puntos Críticos de Control: Enfríe a 41 ° F o menos en un periodo de 4 horas.</li> </ol>
* Cebolla fresca, picada en cuadritos	3 oz	1/2 taza 2 cda	6 oz	1 1/4 tazas	
* Apio fresco, picado en cuadritos	7 oz	1 1/2 tazas	14 oz	3 tazas	

Pavo molido crudo, magro	3 lb 7 3/4 oz	1 qt 3 tazas	6 lb 15 1/2 oz	3 qt 2 tazas	<b>3.</b> Combine el pavo, huevos, arándanos rojos, espinacas, salsa inglesa (Worcestershire), sal, pimientos, arroz integral y mezcla de cebolla. Mézclelo bien.
Huevo líquido entero		1 1/4 tazas		2 1/2 tazas	
Arándanos secos, picados	6 oz	1 1/4 tazas	12 oz	2 1/2 tazas	
* Espinaca tierna fresca, picada	5 oz	1 qt	10 oz	2 qt	
Salsa inglesa (Worcestershire)		1 cda		2 cda	
Sal		1 1/2 cda		1 cda	
Pimienta negra molida		2 cda		1 cda 1 cda	
Pimienta blanca Molida		1/4 cda		1/2 cda	

**4.** Haga sus porciones en hamburguesas utilizando una cuchara Nº 8 (½ taza) en una bandeja de hornear forrada de papel de hornear (pergamino) (18 "x 26" x 1 ") ligeramente cubierto con aceite antiadherente en aerosol. Para 25

5. Hornee: Horno convencional: 350 ° F durante 18 minutos. Horno de convección: 325 ° F durante 14 minutos NO COCINE DEMASIADO. Puntos Críticos de Control: Caliente a 165 ° F ó más alto durante por lo menos 15 segundos.

6. Puntos Críticos de Control:Para servirlo caliente manténgalo a 135 ° F ó más alto.

---

Mini rollos de pan integral (1 oz)

25

50

7. Sirva en mini rollos de pan integral.

8. Si lo desea sívalas con lechuga, rodajas de tomate, cebolla roja y condimentos.

9. Sirva 1 hamburguesa pequeña.

## Notas

### Nuestra historia

La receta de la Escuela Alternativa del Centro de Educación del Sur (SECA) desafió al equipo a juntar sus cabezas en la cocina de la escuela, mezclando y combinando los ingredientes para encontrar la mezcla perfecta y creó las “Hamburguesas Pequeñas de Puercoespín” ganadora del Premio Mayor en un concurso nacional.

¿Qué son exactamente los “Hamburguesas Pequeñas de Puercoespín”? Son hamburguesas de pavo deliciosas, saludables, altas en proteínas, con la cantidad justa de especias y un realce de sabor de arándanos rojos dulces, todo servido en pequeños rollos de pan integral. La adición de arroz a la mezcla de hamburguesa creó una textura espinosa parecida a la de los puercoespines – de ahí su nombre.

Las Hamburguesas Pequeñas de Puercoespín son una deliciosa, nutritiva y apetitosa nueva forma para que los niños coman sano. Los ingredientes simples y su fácil preparación las hacen una opción favorable para una idea de menú rápido que los niños disfrutaran.

### **South Education Center Alternative School**

Richfield, Minnesota

#### **Miembros del Equipo Escolar**

**Profesional de Nutrición de la Escuela :** Wanda Nickolai

**Chef:** Todd Bolton (Parasole Restaurante Holdings, Inc.)

**Miembros de la Comunidad :** Theresa Guthrie (Profesor de la Familia y de Ciencias del Consumidor) y Mary Lair (Enfermera de la Escuela, Salud Pública de Bloomington)

**Estudiantes :** Adilene D., Chris D., L. Dominic y Dolores P.

\*Vea la Guía de Mercado de información para compra de alimentos que cambiara durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Los ingredientes de grano usados en esta receta deberán de satisfacer los criterios de grano entero rico del Servicio de Alimentos y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas maduras	4 oz	8 oz
Apio	9 oz	1 lb 2 oz
Espinacas tiernas	12 oz	1 lb 8 oz

Serving	Yield	Volume
1 hamburguesa pequeña proporciona 2 oz de equivalente de carne/carne alternativa y 1 oz de granos equivalentes.	<b>25 Porciones:</b> aproximadamente 5 lb 12 oz	<b>25 Porciones:</b> 25 hamburguesas pequeñas
	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 11 lb 8 oz	<b>50 Porciones:</b> 50 hamburguesas pequeñas

Nutrients Per Serving					
Calorías	247	Grasa saturada	2.22 g	Hierro	2.06 mg
Proteínas	16.35 g	Colesterol	85.29 mg	Calcio	64.79 mg
Carbohydrate	25.53 g	Vitamina A	539.83 IU	Sodio	365.57 mg
Grasa total	9.26 g	Vitamina C	1.56 mg	Fibra dietetica	3.14 g